

## 冰鎮草莓冷豆腐

材料:	份量:
士多啤梨(草莓)	1盒(16粒)
芒果	1個
奇異果	1個
青檸	半個
豆腐	1盒
冰糖	20克

### 烹調步驟：

1. 將10粒士多啤梨用淡鹽水浸10分鐘，洗淨後去蒂，再☐乾水份，切碎待用。
2. 將士多啤梨碎放進易潔鍋內，加入青檸汁及冰糖用中火煮約10分鐘，待涼。
3. 豆腐切成8小方塊放入碟內，再將奇異果、芒果及餘下之士多啤梨切成小粒舖在豆腐上。
4. 將士多啤梨醬汁沿豆腐旁倒入碟內，最後放上冰塊於大碟上，即成。

### 設計意念：

著重於以最節能的方式去烹調最具營養價值的菜式。故本人選用營養價值甚高並合乎經濟原則之「豆腐」作食材主幹。其次，再配以富維他命C及膳食纖維的士多啤梨、奇異果等水果。讓鮮果帶出酸甜清新感覺，令菜餚更添美味，且老少合宜。

